От авторов бестселлера
«Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость»

Стив Джей Скотт | Барри Девенпорт

МАЛЕНЬКИЕ РИТУАЛЫ, БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

10 минут в день, чтобы улучшить память, сон, отношения и избавиться от стресса



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Практика осознанности. Книги, которые помогут навести порядок в мыслях, чувствах и поступках

Стив Джей Скотт

Маленькие ритуалы, большие перемены. 10 минут в день, чтобы улучшить память, сон, отношения и избавиться от стресса

«Эксмо»

2017

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Скотт С.

Маленькие ритуалы, большие перемены. 10 минут в день, чтобы улучшить память, сон, отношения и избавиться от стресса / С. Скотт — «Эксмо», 2017 — (Практика осознанности. Книги, которые помогут навести порядок в мыслях, чувствах и поступках)

ISBN 978-5-04-239763-9

Вы живете в бесконечном потоке дел, тревог и цифрового шума? Просыпаетесь с чувством усталости, засыпаете с роем мыслей в голове, а дни сливаются в одно сплошное пятно? Вы не одиноки. Современный ритм жизни крадет у нас самое ценное — ощущение настоящего момента. Но что, если существует простой и доступный способ все изменить? Стив Джей Скотт и Барри Девенпорт, авторы бестселлера «Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость» помогли десяткам тысяч пар по всему миру наладить отношения, а в новой книге предлагают четкий и эффективный план по внедрению привычек во всех сферах жизни. • Практические методы для формирования устойчивой привычки. • Интеграция в ваш режим дня — от пробуждения до отхода ко сну. • Простота и доступность. Чтобы стать спокойнее и счастливее, вам не нужны часовые медитации в позе лотоса. Осознанность — это умение присутствовать телом и головой в том, что вы делаете: будь то важный проект или мытье холодильника. И этому можно научиться. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-239763-9

© Скотт С., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Глава первая. Введение 7
Ловушка неосознанной жизни 8
Что такое осознанность? 10
Цель десятиминутной осознанности 11
Почему именно 10 минут? 12
Ссылки и ресурсы 13
Глава вторая. Формирование привычек осознанности 14
10 преимуществ формирования привычек осознанности 14
Как выработать привычку к осознанности 17
Как использовать десятиминутные привычки осознанности 20
Глава третья. Утренние привычки осознанности 21
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт Маленькие ритуалы, большие перемены. 10 минут в день, чтобы улучшить память, сон, отношения и избавиться от стресса

Scott, S.J.
Barrie Davenport
10-Minute Mindfulness: 71 Habits for Living in the Present Moment

© 2017 Oldtown Publishing
© Глазкова Т. Ю., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Глава первая. Введение

В третий раз лупишь по кнопке будильника, который трезвонит уже минут двадцать. Наконец вытаскиваешь себя из кровати.

Бросаешь взгляд на часы – мозг выстреливает порцией адреналина «о-черт-я-опоздал» – стремглав несешься в ванную.

Фоном орет телевизор с очередной порцией плохих событий и политических раздоров, отравляя утро отчаянием еще до того, как получилось добраться до душа.

Пока мозг пытается переварить утренние новости, начинаются попытки вспомнить все, что запланировано на сегодня… Пара встреч. Срок сдачи проекта. Визит к врачу. Нужно еще и детей отвести в школу! И, о черт… вчерашний конфликт с начальником. В голове мысленно прокручивается тот самый разговор, и злость накатывает вновь.

Из душа получается выйти только под аккомпанемент назойливого писка телефона: сообщения так и сыплются. Сердцебиение учащается, и легкая, но навязчивая тревога начинает бурлить в теле, как послевкусие двойного эспрессо. Приняв душ, одевшись и уже разнервничавшись, забегаешь на кухню, чтобы забрать завтрак с собой, пока дети спорят из-за последнего блинчика, а любимая в панике ищет потерянные ключи от машины.

Наконец-то получилось добраться до работы, но разум уже измотан и рассеян. Внутренний мир бурлит, словно первые толчки перед извержением вулкана.

Когда мы так накачаны адреналином и тревогой, тело и разум становятся буквально зависимы от драмы, негатива и других отвлекающих факторов повседневной жизни. Появляются автоматические реакции на мысли и события – чаще всего негативные, – которые не позволяют сознательно добиваться всего, что действительно хочется от этого дня. К вечеру с нами остается лишь состояние выжатого лимона: человек слишком устал, чтобы наслаждаться временем с семьей, хобби или отдыхом. Вместо этого хочется заняться чем-нибудь незаурядным: полежать перед телевизором или посмотреть примитивные ролики в интернете.

Знакомая картина?

Возможно, ваше утро выглядит не совсем так, но вы все равно наверняка сталкивались с чем-то подобным. Стресс. Беспокойство. Нервозность. Негативные мысли. Эмоциональное истощение. Физическая усталость. Все это играет в нашей жизни куда большую роль, чем мы готовы признать.

Увы, чаще всего дни начинаются не слишком спокойно и приятно, из-за чего мы совсем далеки от внутренней гармонии и осознанности в настоящем моменте, а ведь это лишает счастья и психического здоровья.

Ловушка неосознанной жизни

Большинство даже не осознает, как выбор образа жизни, привычки и мысли превращают нас в тревожных и несчастных.

Сценарий, который мы только что с вами представили, возникает не просто так, а начинается из порочного круга реактивности, рассеянности и стресса – это так называемая *бессознательная жизнь.*

Большинство даже не осознает, как выбор образа жизни, привычки и мысли превращают нас в тревожных и несчастных. Мы не знаем свои истинные ценности и приоритеты. А ведь почти у каждого есть та самая тяга к жизни в балансе! Мы также не осознаем и возможного покоя и удовлетворенности, доступных в настоящем моменте, потому что поглощены сожалениями о прошлом и мучаемся тревогой о будущем.

Как говорил британский философ, писатель и оратор Алан Уотс[1]: «Мы живем в культуре, полностью загипнотизированной иллюзией времени, в которой так называемый настоящий момент ощущается бесконечно малой линией между чрезвычайно причинным прошлым и чрезвычайно важным будущим. У нас нет настоящего. Наше сознание почти полностью занято памятью прошлого и ожиданиями будущего. Мы не осознаем, что никогда не было и не будет никакого другого опыта, кроме настоящего. Мы просто оторваны от реальности. Мы путаем мир, о котором говорят другие, описывают его и измеряют, с миром, который есть на самом деле. Но в действительности мы просто устали от якобы полезных имен, чисел, символов, знаков, концепций и идей».

Если вы ощущаете себя личностью, оторванной от реальности (как и большинство из нас), это не означает, что с вами что-то не так. Бессознательность – это не изъян характера и не врожденный психический дефект.

Маленькие дети не страдают от бессознательности: они глубоко и полностью погружены в настоящий момент, будь он хорошим или плохим. Они радуются простоте цветка. Они могут уснуть на полу от усталости или очень громко закричать в общественном месте, если что-то их расстроило. Для ребенка между моментом и реакцией почти нет границ.

Бессознательность – это поведение усвоенное, развивающееся со временем. Но это также побочный продукт того, как наш мозг реагирует на воспринимаемые угрозы и как мы отвечаем на огромный объем социальной, культурной и технологической информации, получаемой ежедневно.

Как мы обсуждали в нашей книге «Обезьяна в твоей голове. Думай о хорошем»:

«Нервная система человека развивалась более 600 миллионов лет. Однако мы по-прежнему реагируем подобно нашим древним предкам, которые сталкивались с опасностью для жизни по многу раз на дню и просто хотели выжить»[2]. В результате мы запрограммированы на негативное предубеждение – склонность реагировать на негативные стимулы интенсивнее, чем на позитивные переживания, даже когда опасности как таковой и нет. Зато есть навязчивые мысли, сожаления и тревоги.

Современные технологии только подливают масла в огонь наших тревог. Благодаря круглосуточному доступу к новостям, рекламе и прочей информации мы подвергаемся воздействию множества «воображаемых страшилок».

Достаточно ли я привлекателен?
Достаточно ли умен?

---

[1] *Уотс А.* Дао. Путь воды. – М.: АСТ, 2022. *(Прим. пер.)*

[2] *Скотт Э. Д., Девенпорт Б.* Обезьяна в твоей голове. Думай о хорошем. – СПб.: Питер, 2019. *(Прим. пер.)*

Достаточно ли богат?
Достаточно ли счастлив?
В безопасности ли мои дети?
Рухнет ли экономика?
Ту ли пищу я ем?
Смоет ли меня цунами?
Похитят ли нас всех инопланетяне?

Каждый день, каждый час и каждую минуту нас забрасывают информацией, которая удерживает во взвинченном состоянии и беспокойстве, заставляя сражаться с воображаемыми призраками. У нас нет времени, чтобы наслаждаться моментом, потому что мы слишком заняты подготовкой к сюрпризам будущего или переживанием прошлого. Наши телефоны, ноутбуки и планшеты стали оружием массового отвлечения. Они уводят нас все дальше и дальше от единственного места подлинного мира и счастья – от настоящего момента.

Вьетнамский буддийский монах и борец за мир Тит Нат Хан говорит в книге «Мир в каждом шаге»[3]: «Жизнь можно найти только в настоящем моменте. Прошлое ушло, будущее еще не наступило, и если мы не вернемся к себе в настоящем моменте, никогда не сможем соприкоснуться с жизнью».

Но буддийскому монаху легко говорить, правда?

Многие люди, однако, не верят в идею жизни в настоящем. Они считают такие убеждения нереалистичными, словно это пустая трата времени. Да, это кажется недостижимым для обычных людей, но, скажем вам так, быть здесь и сейчас возможно.

Как же этого достичь? Как можно оставаться в настоящем, когда вам нужно планировать, жить по графику, достигать целей и просто жить в беспокойном мире, который так сфокусирован на будущем? Если вы не монах и не отшельник, возможно ли жить в настоящем, а не существовать?

Чем больше вы будете практиковать осознанность, тем больше наслаждения возникнет от будней – и человек становится более осознанным.

Помочь вернуться в «сейчас», а не «вчера» и «завтра» мы можем благодаря ежедневной практике осознанности. Правильные действия закрепляют в настоящем моменте – пусть даже всего на несколько минут – стоит только начать.

Мы не утверждаем, что вы должны быть осознанным всегда и везде, а лишь приглашаем к практике осознанности, привычке, которую можно развить медленно и принять как часть того образа жизни, в котором хочется находиться.

Возможно ли проводить осознанно каждый момент жизни? Нет.

Но вы можете использовать практики осознанности, чтобы быть *более вовлеченным.*

За каждую минуту практики осознанности вы создаете в собственном разуме хранилище, которое способно поддерживать в периоды «бессознательной жизни». Чем больше вы будете практиковать осознанность, тем больше наслаждения возникнет от будней – и человек становится более осознанным. Многие действия и решения будут основаны на вдумчивости, а не привычной импульсивности. Со временем выработается привычка возвращаться в настоящее каждый раз, когда вы оказываетесь в ловушке реактивного поведения.

[3] *Тит Нат Хан.* Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. *(Прим. пер.)*

Что такое осознанность?

Механизм осознанности прост: **вы *намеренно сосредотачиваетесь* на настоящем моменте, уделяя пристальное внимание своим чувствам, мыслям и телесным ощущениям.**

Вы обращаетесь к вашим целям и сознательно концентрируетесь на том, что делаете или о чем думаете. Моете посуду. Разговариваете с партнером. Играете с детьми. Работаете над проектом. Ничего не делаете.

Осознанность включает в себя еще один этап – практику *беспристрастности*, то есть отсутствия оценок: она требует, чтобы вы наблюдали за своими действиями, мыслями и чувствами со стороны, не навешивая на них ярлыки «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно».

Преподаватель медитации и автор работ об осознанности Джеймс Бараз в книге «Пробуждая радость»[4] отмечает: «Осознанность – это ощущать, что происходит прямо сейчас, не желая, чтобы было иначе; наслаждаться приятным моментом, не цепляясь за него, когда оно меняется (а оно изменится); пребывать с неприятными событиями без страха, что так будет всегда (а всегда так не будет)».

Это отстраненное осознание освобождает вас от стресса конечности жизни. Больше не будет тоски и сожаления.

Когда вы по-настоящему *переживаете* момент, а не анализируете его и не теряетесь в негативных мыслях, вы дарите себе много положительного: для тела, души и сознания, – что действительно меняет жизнь.

Практика осознанности – это не высшая математика, в ней нет чего-то сложного. Тем не менее внедрить этот механизм действий в наши будни оказывается не всегда легко. Нам нужно учиться *привычке* осознанности и создавать стратегии для внедрения практики в нашу повседневную жизнь.

Большинство людей, которые читают эту книгу, имеют семьи, карьеру, обязанности и цели. Ваш график, вероятно, очень плотный – получается, у вас *уже* существуют действия, что будут находиться в прямом противоречии с практикой осознанности. Но все же как напоминает нам наставница буддийской медитации Шэрон Зальцберг[5]: «Осознанность – это не сложно. Нам просто нужно не забывать применять ее».

Именно поэтому хочется не только познакомить с привычками осознанности, но и рассказать, как сделать их *частью* жизни.

[4] Baraz, J. Awakening Joy: 10 Steps That Will Put You on the Road to Real Happiness / J. Baraz. – Boulder, Colorado: Sounds True, 2010. *(Прим. ред.)*

[5] Salzberg, S. Real Happiness: The Power of Meditation: A 28-Day Program / S. Salzberg. – New York: Workman Publishing, 2010. *(Прим. ред.)*

Цель десятиминутной осознанности

Мы хотим дать вам практические инструменты для формирования привычки к осознанности, чтобы вы отчасти довели дело до автоматизма. А еще нам важно показать, как интегрировать осознанность в ваш режим дня – от пробуждения до отхода ко сну, – чтобы любое повседневное дело возвращало к ощущению настоящего момента.

Осознанность можно применять ко всякому занятию, и для этого не нужно сидеть в позе лотоса, медитируя часами. Нет и необходимости носить неудобную одежду, заниматься йогой – если только вы сами этого не хотите – или уединяться в пещере. Не обязательно принадлежать к какой-либо религии, чтобы практиковать осознанность – хотя при желании вы можете применять ее и в религиозном учении.

Осознанность можно применять ко всякому занятию, и для этого не нужно сидеть в позе лотоса, медитируя часами.

Как мы уже отметили, практика осознанности просто научит направлять ваше внимание на то, что вы делаете – будь то завершение важного рабочего проекта или тщательное мытье холодильника.

Мы хотим предложить *71 ежедневную привычку осознанности*. Выполнение каждой из них занимает около *10 минут*. Эти *простые и быстрые* действия превратят вашу жизнь в нечто увлекательное и осмысленное, приносящее удовольствие без особых затрат сил и времени. Так, привычки:

1. Дарят возможность возродить в вас осознанность.

2. Поддерживают более осознанный образ жизни через изменение поведения или мышления.

Многие из этих привычек осознанности уже были тщательно исследованы и смогли доказать способность положительно влиять на психическое и физическое здоровье человека – далее мы обязательно раскроем научную составляющую этого механизма. И да, мы и сами практикуем многие из этих привычек, так что на собственном опыте ощутили их пользу. Барри в книге «Покой осознанности»[6] делится откровением: «Благодаря моей личной практике осознанности я на себе испытала каждое из преимуществ этих привычек. Осознанность помогает мне справляться с тревогой, беспокойством и депрессией. Во время послеоперационного восстановления я применяла ее для управления болью и разочарованием от долгого периода, необходимого на выздоровление. Я регулярно практикую осознанность при отходе ко сну и замечаю, что засыпаю гораздо быстрее. Когда применяю техники осознанности в повседневной жизни, чувствую себя более удовлетворенной, спокойной и эмоционально стабильной. Да, я действительно стала счастливее в отношениях и смотрю на мир и свой опыт с более позитивной точки зрения, когда нахожу время для медитации и других техник пребывания в настоящем моменте.

Стив – отчасти новичок в практике осознанности. Ему потребовалось жениться и увидеть рождение сына, чтобы понять ценность настоящего момента и перестать быть рабом ежедневного списка дел. Хотя он по-прежнему любит усердно работать, теперь он планирует свой график так, чтобы успевать наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

Мы оба, и Барри, и Стив, сделали осознанность важной частью своей повседневной рутины, а затем обнаружили, что на выработку этих небольших, но важных привычек требуется не так уж много времени! Да, каждое из этих действий можно выполнить за 10 минут или меньше.

---

[6] Thich Nhat Hanh. Peace of Mindfulness / Thich Nhat Hanh. – Berkeley, California: Parallax Press, 1992. *(Прим. ред.)*

Почему именно 10 минут?

Ключ к формированию любой новой привычки – подробнее об этом расскажем в Части II – начинать с малого и фокусироваться на последовательности, а не на достижении конкретных показателей или рубежей. В отличие от многих других привычек – например, физических упражнений – практика осознанности не требует многочасовых занятий. Безусловно, при желании можно провести весь день в медитации или медленном чаепитии, но большинству практик осознанности достаточно всего нескольких минут погружения в настоящий момент, что делает их одними из самых простых привычек. Главное – не забывать возвращаться к ним в течение дня. Это непросто, но возможно, и в следующем разделе мы расскажем о действенных способах закрепления привычек.

Хотя эти практики не такие уж и трудные по сути своей и не отнимают много времени, они приносят *значительную* пользу. Далее мы обсудим преимущества осознанности и действенные способы включения этих привычек в ваш день.

Ссылки и ресурсы

Прежде чем перейдем к первым рекомендациям, обратите внимание, что этот текст наполнен ссылками на книги, ресурсы и сайты: источники помогут вам углубиться в каждую конкретную привычку. Это важная часть, ведь хоть мы и даем детальное описание практик, вам может понадобиться больше информации для полноценного внедрения в жизнь привычек, поэтому мы оставляем дополнительные ресурсы для всех желающих углубиться в тему.

Ну а теперь наконец-то приступим к обсуждению осознанности и методик формирования привычек.

Глава вторая. Формирование привычек осознанности

10 преимуществ формирования привычек осознанности

Тем, кого постоянно отвлекают повседневные заботы, – то есть большинству из нас, – осознанность подарит глубокое восприятие момента и широкий взгляд на жизнь. Она также помогает изменить автоматические реакции, создавая небольшую, но нужную паузу для выбора действий.

Преимущества осознанности условно делят на три категории:

1. Улучшение физического и психического благополучия.
2. Смягчение некоторых симптомов физических недугов.
3. Уменьшение частоты и интенсивности деструктивных и негативных эмоций.

В рамках трех групп можно также выделить десять примеров ее положительного влияния на жизнь – как эмоциональную, так и физическую.

№ 1. Осознанность уменьшает *руминацию* и чрезмерное обдумывание

Руминация – это неадаптивная форма саморефлексии, обладающая чертами зависимости. Иными словами, это постоянный круг негативных мыслей и зацикленность на прошлом, значительно повышающие риск депрессии и тревожности.

Исследования подтверждают, что во многом именно практика осознанности помогает снизить эффект «мозговой жвачки». Так, например, в исследовании Чемберс[7] новички на ретрите осознанной медитации продемонстрировали более высокий уровень осознанности, а еще у них было меньше руминаций и симптомов депрессии по сравнению с контрольной группой.

№ 2. Осознанность уменьшает стресс

Согласно результатам того же исследования Чемберс и многих других работ, практика осознанности помогает снижать уровень гормона стресса – кортизола. В статье обнаружена прямая связь: чем выше осознанность, тем ниже кортизол в состоянии покоя.

№ 3. Осознанность улучшает память, концентрацию и работоспособность

Доказано, что практики осознанности улучшают внимание, память и понимание прочитанного, а также сокращают так называемое блуждание разума[8]. Студенты, регулярно практикующие осознанность, нередко показывают лучшие результаты тестов, чем те, кто этого не делает[9].

---

[7] *Chambers R., Lo B.C.Y., Allen N. B.* The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect / R. Chambers, B. C. Y. Lo, N. B. Allen // Cognitive Therapy and Research. – 2008. – Vol. 32, № 3. – P. 303–322. *(Прим. авт.)*

[8] Блуждание разума (*англ.* mind-wandering) – это когнитивный феномен, при котором внимание человека непроизвольно переключается с текущей задачи на внутренние мысли, не связанные с происходящим. Процесс может происходить как осознанно, так и нет; согласно исследованиям, он занимает значительную часть повседневной ментальной активности человека. (*Прим. перев.)*

[9] *Mrazek M. D.* Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering / M. D. Mrazek, M. S. Franklin, D. T. Phillips, B. Baird, J. W. Schooler // Psychological Science. – 2013. – Vol. 24, № 5. – P. 776–781. *(Прим. авт.)*

Ученые Массачусетской больницы общего профиля также выявили, что регулярная медитация связана с утолщением коры головного мозга[10] – той самой поверхности, что отвечает за высшие функции мозга (памяти, концентрации и обучения).

№ 4. Осознанность помогает контролировать эмоциональные реакции

Повседневные стрессоры подрывают эмоциональную стабильность, поэтому мы чаще реагируем гневом и вспышками – осознанность же учит сохранять паузу и отвечать спокойнее и здоровее.

Исследование Ортнера показало[11]: практикующие осознанную медитацию могут лучше дистанцироваться. В рамках теста участники отстранились от эмоционально тревожных изображений и сосредоточились на когнитивной задаче, показав лучшие показатели по сравнению с теми, кто не практиковал медитацию ранее.

№ 5. Осознанность развивает когнитивную гибкость

Когнитивная гибкость – это способность быстро менять ход мыслей, чтобы подстраиваться под ситуацию. И именно осознанность развивает этот навык! Это показало исследование 2009 года[12]: медитация действительно делает наше мышление менее жестким и более творческим.

№ 6. Осознанность делает отношения счастливее

Исследование Университета Северной Каролины с участием «относительно счастливых, не испытывающих выраженного дистресса[13] пар» показало, что партнеры, активно практикующие осознанность, чувствуют от отношений больше удовлетворения и радости; в их буднях проявлялось меньше стресса, им казалось, что справляться с трудностями становится легче[14].

№ 7. Осознанность снижает тревожность

Практики осознанности уменьшают активность миндалевидного тела (*амигдалы*) – «центра страха» в мозге[15] – и повышают активность префронтальной коры, отвечающей за контроль и рациональное мышление. Навык отстраненного, неосуждающего отношения к тревожным мыслям снижает страх перед ними и ослабевает тревожные реакции.

№ 8. Осознанность улучшает сон

Проблемы со сном – частая реакция на стресс. Привычки осознанности успокаивают ум и сокращают руминацию, которая может нарушать сон.

Исследования только подтверждают положительный эффект на сон от медитаций: так, например, ученые в 2015 году обратили внимание на пожилых людей и выяснили, что осо-

---

[10] *Lazar S. W.* Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness / S. W. Lazar et al. // NeuroReport. – 2005. – Vol. 16, № 17. – P. 1893–1897. *(Прим. авт.)*

[11] *Ortner C. N. M.* Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task / C. N. M. Ortner // Motivation and Emotion. – 2007. – Vol. 31, № 4. – P. 271–283. *(Прим. авт.)*

[12] *Moore A., Malinowski P.* Meditation, mindfulness and cognitive flexibility / A. Moore, P. Malinowski // Consciousness and Cognition. – 2009. – Vol. 18, № 1. – P. 176–186. *(Прим. авт.)*

[13] *Дистресс* – это негативная форма стресса, возникающая в ответ на неблагоприятные или угрожающие события. *(Прим. перев.)*

[14] *Carson J. W.* Mindfulness-based relationship enhancement / J. W. Carson // Behavior Therapy. – 2004. – Vol. 35, № 3. – P. 471–494. *(Прим. ред.)*

[15] *Hölzel et al.* Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / B. K. Hölzel et al. // Psychiatry Research: Neuroimaging. – 2011. – Vol. 191. – P. 36–43. *(Прим. авт.)*

знанность может «усилить релаксацию за счет улучшения факторов, влияющих на внимание, которые обеспечивают контроль над вегетативной нервной системой»[16].

№ 9. Осознанность помогает психическому здоровью

Исследователи из Университета Орегона обнаружили, что специальная техника осознанности – под названием «интегративный тренинг тела и разума» – способна изменять мозг, защищая от психических расстройств[17]. Практика укрепляет нейронные связи, повышая эффективность тех отделов мозга, которые регулируют поведение и эмоции.

№ 10. Осознанность облегчает боль

При регулярной практике состояние осознанности постепенно становится чертой характера.

Множество исследований[18] подтверждают: практики осознанности помогают людям с хроническими болезнями облегчать симптомы и лучше справляться с болью. Через осознанность люди замечают неприятные ощущения без оценок, словно снижая внутреннюю драму, потому что негативные мысли и оценки только усугубляют страдание. Ученые также наблюдали снижение интенсивности неприятных ощущений у участников, практиковавших медитацию осознанности.

При регулярной практике состояние осознанности постепенно становится чертой характера. Долгие занятия меняют функции и структуру мозга: подобно тому, как привычка к упражнениям преображает тело, осознанность буквально перестраивает ваш разум.

А теперь обсудим основы формирования новых привычек, чтобы осознанность стала нашей ежедневной и естественной практикой: разберемся, как вводить ее в течение дня и закреплять с помощью небольших ритуалов.

---

[16] *Black D. S.* Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial / D. S. Black et al. // JAMA Internal Medicine. – 2015. – Vol. 175, № 4. – P. 494–501. *(Прим. авт.)*

[17] *Tang Y.-Y., et al*. Short-term meditation training improves attention and self-regulation / Y.-Y. Tang et al. // Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS). – 2007. – Vol. 104, № 43. – P. 17152–17156. *(Прим. авт.)*

[18] *Чен В.* Mindfulness Meditation Reduces Pain, Bypasses Opioid Receptors [Электронный ресурс] / В. Чен. – Режим доступа: https://www.nccih.nih.gov/research/blog/mindfulness-meditation-reduces-pain-bypasses-opioid-receptors. – (Дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

Как выработать привычку к осознанности

Многие из описанных здесь привычек осознанности будут для вас новыми, так что предстоит научиться ввести совершенно новые действия в свой день. Но не все нужно создавать с нуля! Ощущать свое присутствие *здесь и сейчас* часто означает не рождение новой привычки, а улучшение уже существующей – но только на ее более осознанную версию.

Проще говоря, это похоже на замену вредной привычки на полезную. Некоторое привычное действие у вас уже есть; задача – заменить его на версию с элементами осознанности. Так, Джо каждый день заваривает и пьет чай в восемь утра. Он делает это, потому что наслаждается вкусом и ему нужен кофеин, чтобы взбодриться перед началом дня. Но обычно все происходит «на автопилоте»: чай готовится в режиме многозадачности, Джо выпивает его по дороге и иногда не может вспомнить, пил ли он его вообще.

В осознанном варианте та же привычка остается – меняется лишь отношение и время. Джо нужно выделить лишь несколько минут на неспешное приготовление без отвлечений и еще минуту-другую, чтобы действительно насладиться чаем. Действие уже есть – остается добавить паузу и внимание.

Теперь перейдем к *алгоритму* выработки привычек осознанности – он состоит всего из девяти шагов.

Шаг № 1. Определите желаемые изменения

Начальный этап – выписать все привычки, которые вы хотите привить себе или, наоборот, избавиться от них. Кстати, надеемся, что наш список 71 осознанной привычки в этой книге даст идеи!

Сядьте с блокнотом и ручкой – или откройте приложение для заметок, – а затем составьте подробный список будущих перемен. Важно: эти изменения должны быть осознанным выбором. Например, идея стать внимательным к жизни вдохновляет, но для этого потребуются целенаправленные усилия – и, возможно, какие-то маленькие жертвы.

Шаг № 2. Проанализируйте существующие привычки

Посмотрите на свой распорядок дня: какие действия вы уже выполняете автоматически, что можно сделать более осознанным?

У всех нас есть устойчивые ритуалы – вряд ли нужно прививать себе привычку общаться с супругом, чистить зубы и пить кофе по утрам. Другой вопрос: насколько все это ощущается осознанным?

Сопоставьте список желаемых изменений с повседневными ритуалами и пометьте совпадения – они станут первыми кандидатами на преобразование.

Шаг № 3. Ограничьте количество одновременно изменяемых привычек

Наша воля небезгранична – она похожа на мышцу и устает в течение дня. В книге «Сила воли»[19] Рой Ф. Баумайстер и Джон Тирни объясняют эту идею как «истощение эго». В одном опыте – так называемом «эксперименте с редисом» – участники находились в комнате с угощениями: шоколадом, теплым печеньем и редисом.

- Одна группа могла есть все, что хотела.
- Вторая – только редис.
- Третья совсем не получила еды.

[19] *Баумайстер Р., Тирни Д.* Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. – М.: Бомбора, 2023. (*Прим. пер.)*

После этого все решали трудную головоломку. Те, кто не тратил силу воли – ели что хотели или вовсе не брали ничего, – работали над задачей в среднем около 20 минут. Группа, которая сдерживалась и «наслаждалась» только редисом, выдерживала *8 минут* и сдалась раньше.

Что показывает этот эксперимент?

Сопротивление искушениям истощает нашу силу воли. Успех в начинаниях чаще определяется не мотивацией, а тем, сколько решений и действий вы уже приняли и совершили.

Это дает нам два важных *урока* для будущего формирования привычек:

• Ваша сила воли ограничена и расходуется при использовании.

• Один и тот же ресурс воли служит для всех задач одновременно.

Да, воля и мотивация падают в течение дня. Поэтому не беритесь сразу за несколько привычек – лучше сосредоточьтесь на паре в рамках одной рутины.

Шаг № 4. Отведите минимум 30 дней на формирование привычек

Осознанность действительно улучшит качество вашей жизни и отношений, но это не произойдет мгновенно. Перестройка мышления требует времени.

Одни утверждают, что перемены случаются за 21 день, другие называют цифру 66, но в реальности все индивидуально! Наша рекомендация – дать себе минимум 30 дней, чтобы закрепить несколько привычек. В этот период организуйте распорядок дел так, чтобы изо дня в день находить время для новых практик осознанности – пусть это будет коротко, но регулярно.

Шаг № 5. Привяжите привычки осознанности к существующей рутине

Привычка к осознанности *не должна* зависеть от мотивации, моды или спонтанного желания: ее нужно встроить в жизнь так, чтобы поведение стало автоматическим, и часто для этого не нужны громоздкие ритуалы – достаточно простых действий, которые вы выполняете ежедневно, без исключений.

Яркий пример – идея «маленьких привычек» профессора Стэнфорда Б. Дж. Фогга[20]: начинайте с микроизменений и постепенно наращивайте их. Ключ здесь в якоре – это уже устоявшаяся привычка, к которой вы привязываете новое поведение. Например:

– *«После приготовления первой чашки кофе утром я медитирую десять минут».*

– *«После прихода в офис я выписываю три главные задачи на день».*

– *«Перед ужином я выключаю гаджеты и прошу семью сделать то же самое».*

Найдите постоянную привычку и «прикрепите» к ней новое поведение – так шанс, что вы будете выполнять это действие регулярно, резко увеличивается.

Шаг № 6. Начинайте с малого

Ключ к формированию привычки – *микрообязательства* и фокус на маленьких победах.

Осознанность требует времени для закрепления. Серьезные перемены, например в питании или общении, складываются годами. Не корите себя, если сначала удается лишь частично подключать разум. Радуйтесь даже малому прогрессу, отмечайте успехи и просто продолжайте – обещаем, с каждым маленьким шагом становится все легче.

Если соблюдать привычки сложно, используйте «микроцели» – настолько малые задачи, что их невозможно провалить. Важнее постоянство и регулярность, а не масштаб! Низкий порог входа повышает вероятность начала и закрепления. Пример: вместо резкого перехода на полностью осознанное питание пообещайте себе обращать особое внимание на первые 12 укусов каждого приема пищи. Такое решение:

[20] Фогг – один из основных исследователей поведенческих наук, его термин behavior design (поведенческий дизайн, то есть зависимость человека и его привычек от определенных триггеров) широко используют в самых разных сферах. *(Прим. ред.)*

1. Формирует привычку как нечто простое и регулярное.

2. Часто естественно переходит в более осознанную часть дня, потому что приятнее действовать с вниманием к деталям, чем быть на автопилоте.

Шаг № 7. Планируйте, как преодолевать препятствия

Любые привычки натыкаются на трудности, и это нормально. Иногда даже небольшая модификация рутины вызывает раздражение и усталость. Например:

– Осознанная еда добавляет 10 минут к приему пищи, так что сегодня нет времени!

– Я слишком зол для осознанного разговора, хочется только выплеснуть гнев!

На пути к внимательной жизни некоторые препятствия весьма распространены:

– Время.

– Физический дискомфорт.

– Погода.

– Отсутствие пространства.

– Затраты.

– Самокопание.

Важно понимать: трудности случаются со всеми, и к этому можно подготовиться. Простейший способ – «условные планы» («если – то»). Продумайте для себя готовые сценарии на типичные ситуации, чтобы не тратить энергию на решение в моменте, например:

– «Если по прогнозу дождь, я проведу тренировку в зале».

– «Если вечером нет времени на проект, я встану на 30 минут раньше».

– «Если после тяжелого дня у меня нет сил на осознанное общение с партнером, я уделю ему хотя бы 5–10 вдумчивых минут и объясню свое состояние».

– «Если не хватает времени на еду, то я осознанно съем первые три кусочка».

Такие сценарии снимают напряжение и помогают преодолеть многие повседневные препятствия. Составьте свои «если – то» для трех-пяти частых проблем и периодически вспоминайте.

Шаг № 8. Вознаграждайте себя за достижения

Привычку легко удерживать, если путь к ней приносит удовольствие. Подумайте о системе поощрений! Выберите небольшие награды за прогресс, которые не противоречат цели – не стоит «радовать» себя бездумным поеданием фастфуда за осознанный прием пищи. Именно *небольшие* праздники для самого себя меняют будни: новый фильм, вечер с близкими, любимое хобби…

Шаг № 9. Вводите новые практики постепенно

Погружение в осознанность иногда требует множества привычек, но все же есть и хорошая новость: осознанное мышление естественно распространяется и на другие сферы, так что чем больше вы практикуетесь, тем органичнее вовлекаетесь в процесс.

Рекомендуем время от времени пересматривать список из 71 привычки – многие действия, кажущиеся неактуальными сейчас, позже могут обрести смысл.

Наша с вами основная задача – плавно интегрировать новые привычки в повседневность и повторять до тех пор, пока не достигнем осознанности во всех сферах жизни. Итак, мы с вами узнали, *как* выработать привычки, а теперь настала пора перейти к 71 практике для самого напряженного графика.

Как использовать десятиминутные привычки осознанности

Мы предлагаем 71 практику осознанности с множеством идей для каждой части дня: утра, дня и вечера.

Закрепим важное пояснение: мы не просим пытаться развить все привычки сразу.

Вместо этого рекомендуем выбирать собственный путь: прочтите список и подумайте, какие практики осознанности привлекают больше всего.

Начните с добавления нескольких привычек осознанности в свой день. Возможно, вы захотите сначала выбрать одну утреннюю привычку, потому что в это время у вас больше всего энергии и концентрации – а это здорово облегчает формирование новых паттернов поведения. Но, возможно, вы вдруг поймете, что некоторые практики осознанности для дня или вечера привлекают вас больше – а в таком случае имеет смысл присмотреться к этому времени.

Некоторые привычки легки – что может быть сложного в стакане воды утром, который вы выпиваете вдумчиво? Другие привычки, конечно, потребуют больше времени и концентрации, чтобы внести их в ваше ежедневное расписание, например медитация или письменные практики.

Если вы новичок в формировании привычек или уже сталкивались с трудностями в прошлом, начните с *простой* практики осознанности: более легкие привычки могут послужить толчком для более сложных привычек позже. Например, улыбка себе в зеркало по утрам когда-то станет поводом начать вести дневник.

Обратите внимание на личные цели – это поможет выбрать, с каких привычек начать в первую очередь. Задайте себе вопросы:

- Хотите ли вы облегчить тревогу?
- Пытаетесь ли уменьшить беспокойство, стресс и чувство перегруженности?
- Хотите улучшить концентрацию и продуктивность?
- Нужно ли вам быть эмоционально устойчивее?
- Есть проблемы со здоровьем или желание улучшить самочувствие?
- Важно ли сейчас поправить отношения с близкими?
- Хочется упростить жизнь?
- Есть потребность лучше понимать свои желания и мотивацию?

Знание ваших личных целей подскажет, на какие привычки стоит делать упор в первую очередь. Для каждой привычки мы расскажем о ее преимуществах, простых шагах для внедрения в жизнь и – при желании – дополнительных материалах для изучения.

А теперь давайте погрузимся в 71 привычку осознанности для каждой части вашего дня.

Глава третья. Утренние привычки осознанности

№ 1. Вставайте раньше

Мы начали эту книгу с рассказа, знакомого каждому: утро с самой первой минуты проходит в суете и спешке. В последний момент вскакиваем с кровати – заспанные, раздраженные и уже опаздывающие. День стартует как безумная гонка против времени, в ворохе автоматических действий.

У нас нет времени, чтобы подготовиться к новому дню, поразмышлять, пообщаться с близкими или просто начать утро спокойно. Иногда мы даже не успеваем позавтракать! А ведь поздний подъем задает тон всему дню – будущей суете и стрессу.

Но даже «лишние» 10 минут утром могут изменить все: вы успеете спланировать день, сделать короткую медитацию или составить список благодарностей.

Просыпаться чуть раньше значит не только начинать день осознанно, но и подарить себе больше времени для *наслаждения жизнью*. Как говорил английский писатель XVIII века Филип Доддридж: «Разница между подъемом в 5 и в 7 утра в течение 40 лет – при условии одинакового времени отхода ко сну – равна добавлению к жизни десяти лет».

Представьте, что можно успеть за эти «лишние» годы?

Бесспорно, привычка вставать раньше дается нелегко. Теплая кровать манит, особенно если нет веской причины из нее вылезать. Но если вы начнете просыпаться всего на 10 минут раньше, то замедлите темп утра и сможете внедрить полезные ритуалы, и эти мгновения, поверьте, сильно повлияют на состояние.

Если первая мысль, которая у вас возникает во время подъема: «Я не хочу вставать раньше, мне и так не хватает сна!» – попробуйте изменить подход. Поэкспериментируйте неделю. Вы удивитесь, насколько лучше станете чувствовать себя по утрам: со временем ранние часы могут превратиться в лучшее время дня – минуты, которые заряжают энергией и радостью на ближайшие пару часов.

План действий

Меняем время подъема постепенно!

Начните с подъема на 10 минут раньше на протяжении недели, пока организм не привыкнет. Если вы обычно встаете в 07:00, не перескакивайте сразу на 2 часа раньше – попробуйте сначала ставить будильник на 06:50. Резкие скачки сложно поддерживать: недосып быстро отбивает охоту. Каждую неделю сдвигайте будильник на 5–10 минут, пока не дойдете до желаемого времени. Помните: слишком большое сокращение сна плохо сказывается на психическом и физическом здоровье.

Чем раньше встаете, тем раньше, вероятно, придется ложиться – обратитесь к *привычке № 70* про вечерний ритуал перед сном.

Если вам все еще трудно вставать, попробуйте эти простые приемы:

• Переставьте будильник подальше от кровати – чтобы его выключить, нужно встать.

• Используйте приложения, которые требуют действий для остановки (например, «Step Out of Bed», где нужно сделать 30 шагов, или Alarmy, в котором вы фотографируете заранее выбранный предмет).

• Старайтесь подстраиваться под цикл сна: в среднем он длится 90 минут и повторяется в течение ночи. Приложения вроде Sleep Cycle помогут понять, полноценно ли вы выспались.

• Не нажимайте кнопку повтора будильника, она дает мысленное разрешение заснуть и ломает ритм, усложняя подъем.

• Как только встали с кровати, вспомните слоган Nike «Just do it» – не давайте сонному голосу в голове уговорить вас!

• Если вы склонны снова бежать в кровать после подъема, отличное решение – заправить ее сразу же после пробуждения. Дополнительным помощником в этом деле станут книги – их можно разложить на покрывале после пробуждения – или другие предметы, чтобы ненароком не заснуть на мягком месте вновь. Просто вставайте и начинайте утренние дела.

• Подумайте о покупке кофеварки с таймером – аромат кофе поможет открыть глаза и не закрыть их обратно.

Наконец, лучшая стратегия – найти вдохновляющую причину вставать раньше. Если утреннее время для себя не мотивирует, упорно ищите то, что сработает. Возможно, прогулка с другом или завтрак с семьей… А может, просто несколько минут у окна за чашкой кофе? Радостное предвкушение помогает быстрее скинуть одеяло.

Узнайте больше: нелегко вставать рано, когда в голове все еще чувствуется сонливость. Если после всех советов ранний подъем все еще дается с трудом, попробуйте «5-шаговую просыпалку» Хэла Элрода, автора книги «Магия утра»[21].

№ 2. Просыпайтесь с благодарностью

Что может быть лучше для начала утра, чем практика благодарности? Она переключает мысли с тревоги и апатии на более теплые и радостные ощущения.

Благодарность – это элемент осознанности, который побуждает замечать моменты ежедневной радости и счастья.

В книге «Искусство прощения, любящей доброты и мира»[22] буддийский учитель Джек Корнфилд отмечает, что монахи и старейшины многих традиций начинают день с благодарности за счастливые события в своей жизни: Мать-Земля и Отец-Небо, четыре стороны света, братья и сестры из мира животных, растения и минералы слышат их «спасибо» каждое утро! А в Тибете монахи и монахини возносят молитвы благодарности даже за пережитые страдания.

Благодарность – это элемент осознанности, который побуждает замечать моменты ежедневной радости и счастья: их мы склонны упускать из виду в суете беспокойной жизни. А ведь начиная день со слова «спасибо», мы тренируем ум искать положительное, а не зацикливаться только на трудностях, разочарованиях и обидах, с которыми сталкивались на протяжении недели.

Практика благодарности помогает нам прочувствовать момент, а еще улучшает самочувствие и здоровье: исследования[23] (в частности, опыты Роберта А. Эммонса[24]) показывают, что даже эти пару минут повышают уровень счастья и помогают бороться с депрессией. Самооценка, сон, отношения с близкими – все это улучшается благодаря простому «спасибо».

Ключ к эффективности не в количестве и времени, а в *глубине*. Эффект приходит, когда вы вкладываете чувства, проживаете, а не просто перечисляете пункты в уме. Так человек ощущает себя безмерно благодарным за все хорошее.

План действий

Используйте утренний будильник как триггер для начала десятиминутной благодарности. Мы также предлагаем положить тетрадь, посвященную только этой практике, и ручку рядом с кроватью, чтобы начать выписывать мысли сразу после пробуждения, не вставая.

---

[21] *Хэл Элрод.* Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. *(Прим. пер.)*

[22] Thich Nhat Hanh. The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace / Thich Nhat Hanh. – Berkeley, California: Parallax Press, 1997. *(Прим. ред.)*

[23] *Miller M.* In praise of gratitude [Электронный ресурс] / M. Miller // Harvard Health Publishing. – 21.11.2012. – Режим доступа: https://www.health.harvard.edu/blog/in-praise-of-gratitude-201211215561 (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[24] *Emmons R. A., McCullough M. E.* Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life / R. A. Emmons, M. E. McCullough // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84, № 2. – P. 377–389. *(Прим. авт.)*

Однако если хочется совмещать эту практику с привычкой «просыпаться раньше», не листайте тетрадь прямо в кровати.

Ведение дневника благодарности – отличный способ усилить чувство признательности за каждый прожитый день и сохранить постоянное напоминание о том, что жизнь состоит не только из серых красок. Кстати, вместо того чтобы ежедневно составлять длинный перечень благодарностей, мы рекомендуем писать всего пару пунктов, поразмышляя о них. Это позволит глубоко вовлечься в процесс рефлексии и даже погрузиться в медитацию, чтобы сохранить особую внимательность и сосредоточенность.

Итак, как же начать работать с дневником благодарности:

1. Начните практику с фразы: «Я благодарен за свою теплую и удобную кровать».

2. Обратите внимание на то, что чувствуете в своей кровати, и заметьте, насколько она действительно теплая и удобная.

3. Направьте мысли на конкретные детали вашей кровати: мягкие простыни, удобную подушку, матрас. Осознайте, какой крепкий у вас сон благодаря кровати.

4. Теперь подумайте о другой вещи, за которую вы благодарны. Ориентируйтесь на пример ранее: «Без этой кровати мне пришлось бы спать на полу или на диване. Было бы холодно и неудобно, и я бы не высыпался». Наблюдения усиливают ваши чувства благодарности.

Следуйте аналогичным шагам для каждого пункта благодарности, который вы записываете. Направляйте свое внимание на *детали* того, за что чувствуете искреннюю признательность – и если в какой-то момент она ощущается уже на уровне физическом или эмоциональном – не отпускайте, сосредоточьте свои мысли. Какой была бы жизнь без этого блага?

№ 3. Сканируйте тело с осознанностью

Фундамент осознанности начинается с наблюдения за ощущениями своего тела сразу после пробуждения. Ваше тело может многое рассказать о ментальном и эмоциональном состоянии, если вы прислушаетесь к его сигналам! Один из простых способов «поговорить» таким образом с самим собой – это провести *осознанное сканирование тела*.

Сканирование тела – это медитативная практика фокусирования на себе.

Сканирование тела – это медитативная практика фокусирования на себе. Как правило, она начинается с пальцев ног, а двигаемся мы к голове. Ключевой момент – *обратить внимание* на каждую частичку самого себя – всего на мгновение – и тщательно отследить ощущения.

Замечая напряжение, накопленное в разных группах мышц, вы можете сознательно отпустить скованность и глубже осознать причины дискомфорта, успокаивая ум. Любая боль, которую вы ощутите, может быть проявлением подавленных эмоций, которые требуют осознания и освобождения. Сканирование тела также помогает переключить внимание с мыслей, сфокусироваться больше на физическом присутствии. Подобно тому, как дыхание возвращает вас в настоящий момент, сканирование тела также удерживает в состоянии «здесь и сейчас».

План действий

Вы можете выполнять сканирование тела, даже находясь в постели после пробуждения. Лягте на спину и сделайте несколько глубоких вдохов, а затем позвольте дыханию замедлиться – старайтесь дышать животом, а не грудью.

Начиная с пальцев ног, направляйте внимание на каждую часть тела, медленно продвигаясь вверх: *пальцы ног → стопы → лодыжки → икры → колени → бедра* и далее, пока не дойдете до лица и головы. При желании можно включить в практику и внутренние органы – сердце или легкие.

Фокусируясь на каждой части тела, отмечайте любую боль, напряжение или скованность, которые вы чувствуете. Замечаете ли вы сконцентрированную энергию в какой-то области?

Задержите внимание на минуту, обратитесь к своим ощущениям. Спросите себя: «В чем источник этих чувств? Что мне нужно признать или отпустить?» Не всегда вы можете найти четкий ответ, и это нормально: обратите внимание на любые мысли, возникающие при этом вопросе, – все они правильные и нужные.

После анализа сделайте глубокий вдох и на выдохе мысленно направьте дыхание в болезненную область, чтобы расслабить ее. Визуализируйте, как мышцы расслабляются, а неприятное ощущение отпускает ваше тело. Если остались силы, добавьте медленную растяжку. Разминайте пальцы ног и мышцы стоп. Вращайте стопами, чтобы растянуть лодыжки. Тяните носки на себя, чтобы помочь икрам. И не забывайте дышать.

Завершив сканирование тела, сделайте еще несколько глубоких вдохов, позволив всему телу расслабиться. Постарайтесь не заснуть, если планируете начать день после практики.

Узнайте больше: при желании вы можете растягиваться и без сканирования тела.

№ 4. Занимайтесь по утрам дыхательной гимнастикой

Много ли внимания уделяете вы своему дыханию? Оно кажется таким естественным, что большинство из нас даже не замечают этот процесс, если только не появляются проблемы. Пора это изменить, ведь дыхание крайне важно для физического и ментального благополучия! Именно оно помогает соединить тело и разум.

Как говорит буддийский монах Тит Нат Хан: «Дыхание – это мост, который соединяет жизнь с сознанием и объединяет ваше тело с вашими мыслями»[25]. Дыхание физиологически важно по двум причинам: оно снабжает наши тела и органы кислородом, необходимым для выживания, и избавляет от продуктов жизнедеятельности. «Вдох» и «выдох» – еще и основа любой практики осознанности, помогающая сконцентрироваться на себе самом, ведь мы наблюдаем за каждым дыхательным циклом и одновременно с этим успокаиваем тело и разум.

Практика осознанного сосредоточенного дыхания, даже по десять минут в день, качественно снижает стресс. Медленное, глубокое и ритмичное, оно активирует парасимпатическую нервную систему – сердце бьется реже, мышцы расслабляются. Кроме того, насыщенный кислородом мозг работает ровнее, снижая тревогу и стресс.

Усилить эффект просто: уделяйте несколько минут в день глубокому или «полному» дыханию каждый день. В йоге это часть *пранаямы* – контролируемых вдохов и выдохов, которые задействуют всю дыхательную систему и мышцы. Считается, что подобная практика помогает сбалансировать жизненную энергию тела (*прану*) и поддерживать физическое и духовное здоровье.

План действий

Приведем пару простых упражнений из дыхательной гимнастики:

1. Сядьте с прямой спиной на край кровати или стул, ступни устойчиво стоят на полу.

2. Вдыхайте медленно через нос, пока не наполните легкие полностью. Мягко выдвигайте живот вперед при выдохе, как будто наполняете желудок. Это называется брюшным (диафрагмальным) дыханием.

3. В конце вдоха сделайте небольшую паузу на счет два.

4. Выдыхайте медленно и полностью, позволяя животу плавно вернуться в исходное положение. В конце выдоха снова сделайте паузу.

5. Начните с простого ритма, не пытаясь сделать идеально полный цикл: вдох – 4 счета, пауза – 2 счета, выдох – 4 счета.

[25] Тхить Нят Хан. Чудо осознанности. Практическое руководство по медитации / Тхить Нят Хан. – М.: Эксмо, 2014. *(Прим. ред.)*

6. Сосредоточьтесь на процессе: если мысли блуждают, мягко верните их к дыханию – к вдоху на 4, паузе на 2 и выдоху на 4.

7. Повторите цикл десять раз или дышите осознанно десять минут.

Узнайте больше: чтобы углубиться в тему, посмотрите видео о техниках глубокого дыхания или обратитесь к книге Ричарда Розена «Йога дыхания: Пошаговое руководство по Пранаяме»[26].

№ 5. Наблюдайте за своими мыслями

Кажется, что мысли действительно имеют над нами власть: они могут вызывать тревогу, неудовлетворенность и гнев, удерживать разум в состоянии умственной «жвачки» и негатива.

Этот цикл запускается потому, что мы не замечаем свои мысли и позволяем им буйствовать в голове без помех – не оспариваем их и не отводим в сторону. Руминация, о которой упоминалось ранее, превращается в привычку, почти зависимость, и подрывает качество жизни.

Отделяя себя от мыслей и замечая их без оценки, вы лишаете их части власти над эмоциями.

Если вы встречаете утро с негативом, упускаете лучшее время для творчества и продуктивности: многие просыпаются уже в тревоге, потому что цикл руминации запускается сразу, как только ноги касаются пола. Но когда вы замечаете эту вредную привычку, можно начать ее менять с простого шага – наблюдать. Отделяя себя от мыслей и замечая их без оценки, вы лишаете их части власти над эмоциями.

Как пишет духовный учитель Экхарт Толле в книге «Сила настоящего»[27]:

«Наблюдайте за мыслями, осознавайте эмоции, следите за реакциями. Не раздувайте их в свою личную проблему. И вы обнаружите нечто более мощное, чем все, что наблюдаете: по ту сторону содержимого ума вы найдете спокойное, созерцающее присутствие – безмолвного свидетеля».

Став наблюдателем своих мыслей, вы постепенно отворачиваетесь от их контроля. Они уже не определяют и не управляют вами. Чем дольше вы практикуете *наблюдение* вместо отождествления с мыслями, тем больше внутреннего покоя почувствуете в итоге.

План действий

Сядьте в тихом месте на 10 минут, где вас не побеспокоят. Закройте глаза и сделайте пять медленных, глубоких диафрагмальных вдохов (как в предыдущем упражнении). Дыхание возвращает в настоящий момент и помогает успокоиться – это необходимая подготовка к роли «безмолвного свидетеля» своих мыслей.

Представьте, что сидите в кресле внутри своего мозга и наблюдаете за разумом со стороны – такая визуализация помогает отделиться от того, что вы думаете, смотреть на все беспристрастно. Ждите появления мысли и просто замечайте ее, можно даже мягко произнести про себя: «Вот и мысль пришла».

Если возникла эмоция – тревога или грусть, – отметьте это без осуждения: «Из-за этого мне сейчас неприятно». Но не задерживайтесь на чувствах и не осуждайте себя за их существование; просто переходите к следующей мысли. Обратите внимание на паттерны: как часто что-то возникает в голове и как спонтанно оно появляется, хотя мы просто сидим и наблюдаем. Воспринимайте мысли словно мимолетные образы – листья, уносимые ветром, или облака, мирно плывущие по небу.

---

[26] Judson, R. The Yoga of Breath: A Step-by-Step Guide to Pranayama / R. Judson. – Boulder, Colorado: Shambhala, 2016. *(Прим. ред.)*

[27] *Толле Э.* Сила настоящего: руководство к духовному пробуждению. – М.: София, 2016. *(Прим. пер.)*

Под конец этих десяти минут напомните себе: мысли – не вы, и они не имеют власти. Наблюдая за ними как за «листьями, сдуваемыми ветром», вы уменьшаете эмоциональные триггеры и находите больше душевного покоя.

Сделайте еще пару очищающих вдохов, откройте глаза и плавно переходите к делам.

Узнайте больше: посмотрите выступления биолога Джона Кабат-Зинна, где он просто и понятно объясняет, как наблюдение за мыслями лишает их власти.

№ 6. Заправляйте кровать осознанно

Заправляете ли вы кровать каждое утро? В спешке это может казаться пустой тратой времени, но на самом деле у привычки много практических плюсов.

Заправка постели – пример «краеугольной» привычки. Как пишет Барри в книге «Стойкие привычки»[28]: «Краеугольными привычки я называю тогда, когда они значительно облегчают успех во многих других аспектах жизни, независимо от обстоятельств, с которыми вы сталкиваетесь. Эти привычки запускают каскад позитивных изменений в жизни, часто с меньшими усилиями, чем создание новой привычки с нуля».

Многие успешные люди верят в простую, но важную привычку заправлять кровать. В речи перед выпускниками в Техасском университете адмирал ВМС США Уильям Х. Маккрэвен говорил так:

«Если вы хотите изменить мир, начните с заправленной кровати. Заправлять свою кровать каждое утро – значит выполнить первую задачу дня. Это даст вам небольшое чувство гордости и подтолкнет сделать еще одно дело и еще одно. К концу дня одно выполненное задание превратится во множество выполненных задач»[29].

Заправленная кровать влияет на большую проактивность, ощущение благополучия и даже улучшение навыков планирования финансов. Когда вы приводите постель в порядок сразу после подъема, вы задаете тон продуктивности этому дню.

Аккуратно заправленная кровать делает комнату чище и спокойнее, даже если вокруг все еще лежат вещи. Гладкие простыни и взбитые подушки создают ощущение завершенности ночи сна и свежего начала дня.

Но не делайте из этого унылую рутину! Вместо того чтобы торопливо выполнять эту задачу, мечтая поскорее отделаться, относитесь к заправленной кровати как к маленькому ритуалу осознанности – уделите этому моменту внимание. Чувство выполненного дела подарит вам простую, но приятную гордость.

План действий

Перед тем как встать, задержитесь на несколько мгновений и почувствуйте благодарность за свою постель. Многие люди лишены комфортной, чистой кровати – признайте, что вам повезло. Почувствуйте тепло одеяла, мягкость покрывала и простыни, удобство подушки. Осознайте, как кровать помогает восстанавливать тело и разум.

Когда встанете, отложите в сторону подушки. Откиньте одеяло, расправьте складки простыни и натяните каждый уголок под матрас. Посмотрите, как аккуратно теперь лежит простыня. Задержитесь на мгновение и полюбуйтесь результатом.

Натяните покрывало так, чтобы оно ровно свисало по обеим сторонам, и уберите все складки. Если удобнее, попробуйте сделать это еще лежа, затем встаньте и подтяните все к изголовью. Взбейте подушки и разложите их так, как нравится. Проверьте, не торчат ли края простыней, и заправьте их.

---

[28] Heath, C., Heath, D. Sticky Habits / C. Heath, D. Heath. – New York: Crown Business, 2020. *(Прим. ред.)*

[29] Navy SEAL's advice to grads: Make your bed every morning [Электронный ресурс] // Today. – Режим доступа: http://www.today.com/news/navy-seals-advice-grads-make-your-bed-every-morning-2D79695461 (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

Найдите минуту, чтобы насладиться видом вашей аккуратно заправленной кровати. Мысленно произнесите «спасибо» за то, что поддерживает вас всю ночь, и считайте этот простой жест – убранную постель – своего рода благодарностью.

Узнайте больше: если хотите освоить технику «больничных уголков» и знать все про аккуратно заправленную постель, самое время посмотреть видеоурок.

№ 7. Соблюдайте ритуал в ванной

Вместо того чтобы механически заниматься рутиной, превратите ее в ритуал.

У каждого из нас есть утренний ритуал в ванной – набор действий для подготовки к новому дню, который мы делаем почти на автомате: ходим в туалет, моем руки, чистим зубы, надеваем контактные линзы, принимаем душ, вытираемся… все это происходит без осмысленности действий.

Режим автопилота действительно упрощает утро и помогает быстрее собраться, но оставляет разум блуждать без дела – и чаще всего он выбирает тревожные или навязчивые мысли. Именно в эти моменты легко отравить себе день: уровень гормона стресса, кортизола, естественно повышается утром, достигая пика примерно к 07:00, так что ум уже склонен к тревоге.

Вместо того чтобы механически заниматься рутиной, превратите ее в ритуал, а не воспринимайте как способ побыстрее уйти на работу. Уделяя больше внимания своим действиям, вы возвращаетесь в настоящий момент с сосредоточенностью и благодарностью, а не позволяете в очередной раз случайным мыслям задать тон всему дню.

План действий

Вы сформировали свои утренние привычки в ванной давно – возможно, еще в детстве, когда родители учили правильному уходу за собой. У каждой из этих привычек есть простое «почему» – причина, из-за чего этот ритуал существует.

Прежде чем начать привычную рутину, попробуйте осознать, зачем вы совершаете определенные действия утром. Выполните их как обычно – но теперь уже с благодарностью и признательностью. Даже поход в туалет можно воспринимать осознанно! Наш организм выводит отходы, чтобы поддерживать здоровье, и это не что-то постыдное или пустяковое: выделительная система помогает предотвратить накопление солей и мочевины до опасного уровня, когда все превращается в токсины. Так мы предотвращаем болезни и избавляемся от излишков веществ, которые наш организм не использует. Не нужно устраивать «медитацию на унитазе», просто на мгновение признайте, что ваше тело заботится о вас.

Когда *моете руки*, обратите внимание на пену и теплую струю воды. Поблагодарите за то, что чистые руки защищают ваше здоровье.

Когда *чистите зубы*, напомните себе, насколько важны они как для здоровья, так и для внешности. Пусть этот процесс станет вдумчивым, в нем появится благодарность и гордость.

Когда *принимаете душ*, позвольте себе насладиться ощущением теплой воды, стекающей по телу, ароматами мыла и бодростью, которую теперь чувствуете.

Пройдите осознанно через каждое действие утреннего ритуала, напоминая себе, почему это необходимая, позитивная и полезная часть дня. Когда разум начинает блуждать, мягко верните внимание к текущему действию. Если в процессе вы заметили тревогу или раздражение, сосредоточьтесь на дыхании: глубокий вдох, принятие чувств, возвращение к рутине. Главное – не зацикливайтесь и не вините. Просто двигайтесь дальше.

№ 8. Практикуйте медитацию в душе

Для большинства людей душ кажется частью утреннего ритуала, но если добавить еще и короткую медитацию, появится момент для фокуса на себе и создания настроя на позитивный день.

Конечно, медитация в душе может показаться странной затеей, но подумайте: часто лучшие идеи приходят именно там! Все потому, что успокаивающее действие теплой воды переводит разум на «автопилот» и освобождает место вдохновению. Исследования[30] только подтверждают, что яркие мысли возникают во время выполнения рутинных, не требующих умственных усилий задач: душ, вождение или уборка с готовкой.

План действий

Медитацию легко встроить в существующий утренний ритуал – принимайте душ всего на несколько минут дольше, и вы получите максимальную пользу от этой привычки.

План из 5 шагов для медитации в душе:

1. Насладитесь теплой водой, почувствуйте, как она обмывает тело.
2. Представьте стресс, тревогу и заботы как что-то, прилипшее к коже.
3. Вообразите, как вода и мыло смывают этот груз.
4. Ощутите, как вся невидимая «грязь» разума – страхи, сожаления, тревога, злость и стресс – уходит в слив.
5. Почувствуйте себя чистым, легким и готовым к дню.

Узнайте больше: зайдите на сайт MindBodyGreen.com[31] – там есть отличный вариант медитации в душе, который занимает всего пять минут.

№ 9. Пейте воду

Одна из неизменных утренних привычек Барри – стакан воды сразу после пробуждения. Она делает это годами и считает обязательной частью своего утра, словно вторя словацкой пословице: «Чистая вода – лучшее лекарство».

Выпивать стакан воды первым делом по утрам действительно полезно. За ночь – а это 7–8 часов – вы теряете жидкость, и организму нужна регидратация, особенно если потом вы собираетесь сделать чашечку кофе или чая.

Согласно исследованиям[32], большой стакан прохладной воды после пробуждения ускоряет метаболизм на 24 % и повышает умственную и физическую работоспособность – а в противовес этому усталость, истощение, головные боли, перепады настроения при обезвоживании.

Питье воды натощак облегчает работу кишечника и помогает лучше усваивать питательные вещества. Вода важна и для похудения – она помогает выводить отходы и продукты метаболизма. Стакан воды перед завтраком дает ощущение сытости и снижает процент перекусов.

Помимо физического эффекта, утренний стакан воды – простой символ чистого начала. Он помогает «смыть» с себя остатки вчерашнего дня: негатив и неудачи, переживания и боль.

Сделайте даже из такого простого действия ритуал осознанности! Пейте утренний стакан воды медленно, вспоминая символическое и физическое значение.

Как говорит буддийский монах и автор Тит Нат Хан:

«Когда мы пьем стакан воды и осознаем это, когда мы сосредоточены на этом факте – осознанность уже здесь. И питье воды становится глубже и реальнее»[33].

План действий

---

[30] *Russo F.* The hidden secrets of the creative mind [Электронный ресурс] / F. Russo (интервью с R. Keith Sawyer) // Time. – 16.01.2006. – Режим доступа: http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1147152,00.html (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[31] Here's a 5-Minute Meditation You Can Do in the Shower [Электронный ресурс] // mindbodygreen. – Режим доступа: http://www.mindbodygreen.com/0–26626/heres-a-5-minute-meditation-you-can-do-in-the-shower.html (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[32] *Boschmann M., et al.* Water-induced thermogenesis / M. Boschmann, et al. // J. Clin. Endocrinol. Metab. – 2003. – Vol. 88, № 12. – P. 6015–6019. *(Прим. авт.)*

[33] Тхить Нят Хан. Живой Будда, Живой Христос / Тхить Нят Хан. – М.: Эксмо, 2012. *(Прим. ред.)*

Мы не собираемся учить вас пить воду – вы делаете это годами. Налейте стакан и выпейте.

Может показаться странным превращать этот простой акт в упражнение на осознанность. Но замедление даже самых обычных действий позволяет заметить те мелкие моменты жизни, которые нередко проходят мимо. Питье воды жизненно необходимо для здоровья и эмоционального благополучия! Так что, да, этой привычкой стоит наслаждаться, превратив ее в прекрасную церемонию.

Некоторые советуют налить воды перед сном, накрыть салфеткой и поставить на тумбочку, чтобы выпить сразу после пробуждения. Но есть и еще интересные способы.

• Вариант Барри: она наливает стакан свежей, прохладной воды у раковины в ванной, глядя в зеркало.

• Вариант Стива: он наливает 0,95 литра ледяной воды с лимоном в бутылку Contigo – лимон помогает с гидратацией, дает витамин С и способствует похудению[34], а объем помогает контролировать дневную норму. Две такие бутылки в день покрывают базовую потребность в жидкости.

Почувствуйте благодарность за легкий доступ к свежей питьевой воде: во многих странах люди вынуждены идти километры или пить неочищенную, а у вас она течет почти без усилий. Перед первым глотком посмотрите на полный стакан – отметьте, какой он приятный и чистый. Ощутите холод и влажность стекла в руках, предвкушение во рту и теле.

Если есть зеркало, понаблюдайте, как вы делаете глоток. Пусть прохладная вода задержится во рту на мгновение, омывая зубы, десны и язык. Проглотите и представьте, как все в организме увлажнено благодаря лишь одному стакану. Делайте маленькие глотки и большие, отмечая, как меняются ваши ощущения по мере утоления жажды. Допив, подумайте о том, как жидкость внутри теперь работает, поддерживая здоровье и ясность ума.

Если хотите еще больше узнать о пользе воды, прочтите статью «Чудо осознанности воды»[35].

№ 10. Улыбайтесь себе в зеркало

Выпили воду, а теперь самое время снова встать у зеркала и улыбнуться себе!

Звучит нелепо? Возможно, так поначалу и будет казаться – особенно если кто-то увидит вас за этой практикой. Но улыбка в зеркало с утра действительно работает на самочувствие, а британские ученые даже пришли к выводу, что «улыбка может быть столь же стимулирующей, как получение 16 000 фунтов наличными»[36].

Улыбка замедляет сердцебиение, расслабляет тело и высвобождает эндорфины, которые снижают уровень гормонов стресса.

Улыбка замедляет сердцебиение, расслабляет тело и высвобождает эндорфины, которые снижают уровень гормонов стресса[37]. Она улучшает продуктивность при выполнении задач и может «обмануть» мозг: даже фальшивая улыбка вызывает те же положительные эмоции, что и настоящая – мозг реагирует на положение лицевых мышц, а не на искренность эмоции. Улыбаться себе в зеркало полезно еще и потому, что это поднимает уверенность. Если добавить короткие позитивные утверждения вслух – так называемые аффирмации, – эффект усилится.

---

[34] Ways Your Body Benefits from Lemon Water [Электронный ресурс] // *Healthline*. – Режим доступа: http://www.healthline.com/health/food-nutrition/benefits-of-lemon-water (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[35] The Miracle of Water & Mindfulness [Электронный ресурс] // *Paste Magazine*. – 2016, Nov. – Режим доступа: https://www.pastemagazine.com/articles/2016/11/the-miracle-of-water-mindfulness.html (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[36] *Savitz E.* The Untapped Power of Smiling [Электронный ресурс] // *Forbes*. – 2011. – Режим доступа: http://www.forbes.com/sites/ericsavitz/2011/03/22/the-untapped-power-of-smiling/#6871ba5b20d8 (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[37] *Korb A*. Smile: A Powerful Tool [Электронный ресурс] // *Psychology Today*. – 2012. – Режим доступа: https://www.psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/201208/smile-powerful-tool (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

Включить привычку улыбаться в утреннюю рутину занимает всего несколько минут, но отдача от ваших усилий будет чувствоваться на протяжении всего дня.

План действий

Да, поначалу вам может показаться это странным. Но наслаждайтесь легкой нелепостью и позвольте себе получать удовольствие от новой привычки! Через несколько недель практики вы заметите, как дожидаетесь этого момента дня, потому что он задает более уверенное и беззаботное утро.

Итак, как практиковать улыбку самому себе в зеркале:

• Посмотрите на отражение своего лица.

• Заметьте, какое оно сейчас – нейтральное? Грустное? Напряженное или сердитое? Наблюдайте, но без осуждения.

• Позвольте легкой улыбке появиться на губах. Пусть она постепенно расширяется – не спешите, дойдите до того, что немного увидите зубы, и не беспокойтесь, если улыбка кажется фальшивой: даже такая отдает положительный эффект.

• Если щеки устанут или появится дискомфорт – сделайте паузу, а затем попробуйте снова. Можно даже рассмеяться – это сделает улыбку естественнее.

• Напоминайте себе улыбаться всякий раз, когда видите зеркало, потому что такие короткие моменты складываются в хорошее настроение.

Узнайте больше: прочтите статью[38] о секретах улыбки и о том, почему это мощный жест и целая наука.

№ 11. Практикуйте утреннюю медитацию

Медитация – это центральный элемент практики осознанности.

Медитация – это центральный элемент практики осознанности. Уделяя практике всего десять минут в день, вы укрепите все остальные ежедневные привычки, поскольку только что провели «силовую тренировку» для ума.

Наша цель – наблюдать за паттернами и привычками сознания и научиться укрощать непрестанное движение мыслей. Постепенно вы будете обретать все больший контроль над хаосом в голове, вместо того чтобы позволять мыслям главенствовать. Барри в книге «Покой осознанности»[39] пишет: «Практика медитации – это способ преобразовать свой разум, создавая прекрасное состояние покоя, тишины и ясности на продолжительные периоды времени».

Медитация отлично повлияет на весь ваш день! Самое время начинать утро с практики, у которой есть десятки полезных эффектов для физического и психического здоровья:

• Снижает артериальное давление.

• Укрепляет иммунитет.

• Уменьшает боль и воспаление.

• Снижает тревожность.

• Улучшает внимание и концентрацию.

Кроме того, во многих религиозных традициях медитация – способ уменьшить страдания, развить любовь и эмпатию, обрести самосознание и в конечном счете приблизиться к состоянию просветления.

---

[38] The Science of Smiling: A Guide to Humans' Most Powerful Gesture [Электронный ресурс] // *Buffer Blog*. – Режим доступа: https://blog.bufferapp.com/the-science-of-smiling-a-guide-to-humans-most-powerful-gesture (дата обращения: 04.11.2025). *(Прим. авт.)*

[39] Thich Nhat Hanh. Peace of Mindfulness: Everyday Rituals to Conquer Anxiety and Claim Unlimited Inner Peace / Thich Nhat Hanh. – Berkeley, California: Parallax Press, 2016. *(Прим. ред.)*

Ваша текущая цель – просто выработать привычку и укрепить навык. Даже несколько минут медитации в день положительно влияют на физическое и ментальное здоровье, и со временем вы станете спокойнее и внимательнее.

План действий

1. Установите таймер на десять минут. Сядьте на стул или примоститесь по-турецки на подушку, скрестив ноги. Держите спину прямо, руки спокойно лежат на коленях ладонями вверх. Закройте глаза или просто опустите взгляд чуть вниз. Затем сделайте несколько глубоких, очищающих вдохов-выдохов.

2. Сосредоточьтесь на дыхании. Отмечайте, как воздух входит и выходит через ноздри, как поднимается и опускается грудь и живот. Пусть дыхание течет естественно, без усилий.

3. Попробуйте считать в обратном порядке от десяти или мысленно произносите «вдох» и «выдох».

4. Когда мысли начнут блуждать (а вначале это будет случаться часто), мягко верните внимание к дыханию. Не осуждайте себя и ворох в голове, а просто попробуйте сконцентрироваться вновь.

5. Во время дыхания вы будете замечать звуки, телесные ощущения, эмоции. Отмечайте их и возвращайтесь к дыханию.

6. Продолжайте так, пока таймер не зазвенит: наблюдайте за происходящим как сторонний человек, замечая, что мысли существуют. Ваша ответственность сейчас только в дыхании…

Завершите медитацию несколькими глубокими вдохами и выдохами, откройте глаза и спокойно начните день.

Узнайте больше: если сосредоточиться трудно или есть желание узнать больше об этой практике, попробуйте мобильные приложения Calm или Headspace. В них вы найдете советы для достижения расслабленного состояния ума.

№ 12. Ведите дневник (или практикуйте «Утренние страницы»)

В книге «Путь художника»[40] Джулия Кэмерон предлагает читателям начинать каждый день с того, что она называет «утренними страницами», смысл практики она объясняет так:

«“Утренние страницы” – это три страницы потока сознания, которые надо написать от руки после пробуждения. Не существует неправильного способа вести “утренние страницы” – это не высокое искусство. Это даже не нечто вроде статьи в журнал. Они могут быть о чем угодно и обо всем, что приходит вам в голову – и они предназначены только для ваших глаз. “Утренние страницы” провоцируют, проясняют, успокаивают, побуждают, расставляют приоритеты и систематизируют предстоящий день».

Работа с «утренними страницами» в течение десяти минут – это отличная привычка осознанности, потому что вы полностью сосредотачиваетесь на переносе своих мыслей на бумагу. Это способ освободить разум от мысленной суеты, которая способна задать утру негативный или тревожный старт.

Более того, сам акт письма от руки – обязательное условие для «утренних страниц» – усиливает опыт присутствия в моменте. Письмо от руки буквально заставляет замедлиться и задуматься над тем, что вы пишете, а еще задействует больше областей мозга, чем печатание.

Если «утренние страницы» кажутся вам слишком неструктурированной практикой, можете вести дневник на конкретные темы, используя вопросы-подсказки. Так вы сосредоточитесь на своих мыслях – а в этом и цель подобных привычек. Ведение дневника может помочь фокусироваться на внутреннем мире, целях и снах.

[40] *Кэмерон Д.* Путь художника. – М.: Livebook, 2024. *(Прим. пер.)*

План действий

Купите несколько тетрадей на спирали и хорошо пишущие ручки. Решите, где будете практиковать «утренние страницы» – например, на кровати, сразу проснувшись, или после душа с чашкой кофе. Главное, чтобы тетрадь и ручка были под рукой и на виду.

Начинайте так: сделайте несколько глубоких вдохов с закрытыми глазами и просто отдайтесь процессу. Фиксируйте все, что приходит в голову. Мысли необязательно должны иметь смысл… Но если хочется писать структурированно – тоже можно.

Можно выбрать направление:

• Дневник сновидений.
• Дневник благодарности.
• Дневник отношений.
• Молитвенный дневник.
• Дневник с рисунками и черновиками.

Используйте вопросы-подсказки, если это помогает. Барри, например, пишет вначале: «Что мне нужно не забыть сегодня?» – и ждет, какие мысли появятся.

Цель проста – провести десять осознанных минут с ручкой в руке и выписать все, что выдает разум: от конкретных мыслей до свободного потока идей. Когда таймер прозвенит, закончите предложение, на котором остановились, и закройте дневник. Сохраняйте записи и перечитывайте их позже: небольшая пауза перед чтением часто помогает пролить дополнительный свет на смысл написанного.

Узнайте больше:

Чтобы познакомиться с этой привычкой лучше, прочитайте книги Джулии Кэмерон «Путь художника» и «Чудо “утренних страниц”: все, что вы всегда хотели знать о самом важном инструменте “Пути художника”»[41].

Загляните также в работу «365 идей для ведения дневника» Росси Фокс[42], где собраны идеи, подсказки и задания для ведения вашей утренней тетради на целый год. А еще рекомендуем «Начни, где ты есть: дневник для самопознания» Миры Ли Пател[43] – красочно иллюстрированная работа с упражнениями и вдохновляющими цитатами, помогающими поощрять размышления через письмо, рисование, составление диаграмм и многое другое.

Вы также найдете множество сайтов в интернете с бесплатными подсказками для ведения дневника, например Journaling Sage. И, конечно, блог Стива, в котором он публиковал пост об этой привычке.

№ 13. Читайте вдохновляющие книги

Важная часть осознанной жизни – проверять на правду собственные убеждения и предположения, не боясь знакомства с идеями и взглядами других людей для расширения кругозора.

Вы держите телефон или ноутбук на прикроватной тумбочке и проверяете почту или новости, едва проснувшись? Телевизор включаете сразу после подъема, чтобы узнать все самое актуальное? А это обычно только нервирует?

Вместо того чтобы начинать свой день с информационной перегрузки, выберем чтение воодушевляющих позитивных текстов. За годы мы прочитали сотни книг по саморазвитию и

---

[41] Cameron, J. The Miracle of Morning Pages: Everything You Always Wanted to Know About the Most Important Artist's Way Tool / J. Cameron. – New York: TarcherPerigee, 2016. *(Прим. ред.)*

[42] Powell, M. 365 Journal Writing Ideas Journal Writing Notebook: Invaluable Resource for Writers / M. Powell. – New York: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. *(Прим. ред.)*

[43] Chapman, R. Start Where You Are: A Journal for Self-Exploration / R. Chapman. – New York: Ten Speed Press, 2010. *(Прим. ред.)*

мотивации, и они помогли: некоторые из наших самых глубоких озарений стали результатом того, что мы узнали из этих замечательных работ.

Мы твердо верим, что вы никогда не должны переставать учиться и расти как личность. Важная часть осознанной жизни – проверять на правду собственные убеждения и предположения, не боясь знакомства с идеями и взглядами других людей для расширения кругозора. И для этого необходимо начать читать книги, которые возвышают и просвещают, поддерживают ваши ценности, цели и увлечения.

Лауреат литературных премий автор Энн Ламотт в бестселлере «Птица за птицей» пишет: «Какое же это чудо, что на этих маленьких, плоских, жестких листах бумаги разворачивается один мир, потом другой, потом третий. Эти миры поют вам, успокаивают и умиротворяют вас – или волнуют. Книги помогают нам понять, кто мы и как нам следует себя вести. Они показывают нам, что значат сообщество и дружба; они показывают нам, как жить и умирать»[44].

Вы можете выбрать разное чтение: духовное, мотивационное, художественное… Это могут быть ежедневные цитаты или книга по личному развитию, которая вас ободряет. Или биография человека, которого считаете вдохновляющим и притягательным. Или роман, который разжигает ваше любопытство.

Чтобы найти вдохновение утром, необязательно читать только книги! Существует множество блогов и веб-сайтов с интересными статьями и цитатами, например на сайте Барри *Live Bold and Bloom* есть сотни статей на самые разные темы.

Что бы вы ни решили читать, это должно быть достаточно увлекательным, чтобы удерживать внимание как минимум десять минут, и достаточно интригующим, чтобы захотелось читать дольше. А еще не забывайте поразмышлять над тем, что читаете, позвольте идеям проникать в ваше сознание и вызывать положительные эмоции.

План действий

Решите, какое чтение подарит положительные чувства и вдохновение. Найдите книгу, которая соответствует вашим личным целям. Возможно, вы предпочтете бумажную версию книги, чтобы была возможность подчеркивать или выделять значимые отрывки. Или же это будет электронная версия, в которой вы все равно будете подмечать для себя важные страницы и сохранять заметки (например, через приложения Clippings.io и Evernote).

Подумайте, где хотите читать:

• В постели, как только проснетесь?

• За кухонным столом, попивая кофе?

• В уютном кресле в тихом уголке вашего дома?

Что бы вы ни решили, под рукой точно должна быть книга, ручка или маркер. Прежде чем погружаться в чтение, закройте глаза и сделайте несколько глубоких, очищающих вдохов, чтобы прояснить ум и успокоиться. Настройтесь мысленно на взаимодействие с новыми для вас страницами. Во время чтения старайтесь сосредоточиться на словах и их значении для вас. Читайте медленно и вдумчиво, делая паузы, чтобы все понять и поразмышлять над позитивными мыслями автора.

Если хочется, делайте заметки о прочитанном в дневнике или прямо на полях. Записывайте любые изменения, которые хотите привнести в вашу жизнь; действия, на которые вас вдохновило чтение; секреты, которые вы обнаружили.

Закончив, сделайте еще несколько глубоких вдохов, прежде чем продолжать утренние дела.

Узнайте больше: любимые вдохновляющие книги Барри:

[44] *Ламотт Э.* Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. *(Прим. пер.)*

• «Сила момента сейчас» и «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели» Экхарта Толле[45].

• «Мирный воин: книга, которая меняет жизнь» Дэна Миллмэна[46].

• «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей» Кэрол Дуэк[47].

• «Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят вашу жизнь» Байрон Кэти[48].

• «Год внимания к себе. 365 практик, которые сделают хороший отдых частью жизни» Гэя Хендрикса[49].

• «Психология счастья. Новый подход доктора философии» Сони Любомирски[50].

Любимые вдохновляющие книги Стива:

• «Повтор» Кена Гримвуда[51].

• «Глубокая работа» Кэла Ньюпорта[52].

• «Сила фокуса» Лео Бабауты[53].

• «Точка фокуса» Брайана Трейси[54].

• «Радость малого» Франсин Джей[55].

• «Магия утра» Джеффа Олсона[56].

• «Начни с главного!» Гэри Келлера и Джея Папасана[57].

№ 14. Определяйте ежедневное намерение

Задумайтесь о разнице между этими утверждениями:

• Я планирую закончить свой проект сегодня к 15:00.

• Я намерен закончить свой проект сегодня к 15:00.

Что звучит сильнее? Какая фраза заставляет поверить, что произносящий ее человек с большей вероятностью выполнит задуманное?

Планирование уступает намерению, которое подразумевает *решимость и волю*, ведь только так вы обязуетесь во что бы то ни стало воплотить цель в жизнь, отдав приоритет чему-то одному. Взамен же вы получаете вдохновение и мотивацию!

Намерение – это топливо для всех ваших самых важных мечтаний и целей.

Намерение – это топливо для всех ваших самых важных мечтаний и целей. Классический индуистский трактат, Упанишады, провозглашает: «Ты есть то, что твое глубочайшее желание. Каково твое желание, таково твое намерение. Каково твое намерение, такова твоя воля. Какова твоя воля, таково твое действие. Каково твое действие, такова твоя судьба».

---

[45] *Толле Э.* Сила момента сейчас. – М.: София, 1997 и *Толле Э.* Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели. – М.: Рипол классик, 2005. *(Прим. пер.)*

[46] *Миллмэн Д.* Мирный воин: книга, которая меняет жизнь. – М.: София, 2021. *(Прим. пер.)*

[47] *Дуэк К.* Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2025. *(Прим. пер.)*

[48] *Байрон К.* Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят вашу жизнь. – М.: Эксмо, 2024. *(Прим. пер.)*

[49] A Lister, S. Year of Living Consciously: 365 Daily Inspirations for Creating a Life of Passion and Purpose / S. Lister. – New York: McGraw-Hill, 2007. *(Прим. ред.)*

[50] *Любомирски С.* Психология счастья. Новый подход. – СПб.: Питер, 2014. *(Прим. пер.)*

[51] Sethi, R. Replay / R. Sethi. – New York: Portfolio, 2010. *(Прим. ред.)*

[52] Newport, C. Deep Work / C. Newport. – New York: Grand Central Publishing, 2016. *(Прим. ред.)*

[53] *Бабаут Л.* Сила фокуса. – СПб.: Питер, 2005. *(Прим. пер.)*

[54] *Трейси Б.* Точка фокуса. – Минск: Попурри, 2021. *(Прим. пер.)*

[55] *Джей Ф.* Радость малого. – М.: Бомбора, 2022. *(Прим. пер.)*

[56] Olson, J. The Slight Edge / J. Olson. – Los Angeles: Greenleaf Book Group Press, 2010. *(Прим. ред.)*

[57] *Келлер Г., Папасан Дж.* Начни с главного! – М.: Бомбора, 2019. *(Прим. пер.)*

Благодаря намерению вы с лазерной точностью концентрируетесь на своих глубочайших желаниях и действиях, которые помогут осуществить задуманное. И не всегда нужно выбирать глобальную цель – достаточно начать с шага на пути к ней.

Как говорил писатель и духовный учитель Дипак Чопра: «Только когда вы отпустите свои намерения в плодородные глубины своего сознания, они смогут расти и процветать».

План действий

Первым делом с утра нам нужно «посадить» ежедневное намерение в глубины своего сознания. Для начала стоит решить, на какую сферу жизни оно будет направлено:

- психическое или эмоциональное состояние на день;
- качество отношений;
- связь с Богом;
- поведенческие решения;
- небольшая, но конкретная цель (например, заняться спортом или чаще улыбаться);
- долгосрочная цель, требующая ежедневных действий.

Как только вы определитесь с намерением, запишите его, используя позитивные и выполнимые формулировки. Например, вы можете сказать следующее:

- Я намерен(на) сегодня внимательнее, совсем не перебивая, слушать своего партнера.
- Я намерен(на) сегодня во всех своих решениях руководствоваться внутренним спокойствием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.